

การเดินเพื่อสุขภาพ

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ที่ใส่ใจต่อการออกกำลังกายแต่ไม่ค่อยมีเวลา การเดินเป็นวิธีรักษาสุขภาพที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่สิ้นเปลือง เป็นอิสระและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ไม่ต้องมีเทรนเนอร์ ทุกเพศทุกวัยสามารถทำได้และปลอดภัย

การเดินอย่างต่อเนื่องเพียงวันละ 30 นาที อย่างน้อย 4-5 วันต่อสัปดาห์ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าจนเกินไป เกิดแรงกระแทกที่ข้อเท้าต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่น้ำหนักมาก ผู้สูงอายุ ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย หรือไม่ได้ออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน หากไม่สามารถเดินติดต่อกันได้นาน 30 นาที อาจแบ่งเป็นช่วง ช่วงละ 10-15 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้ยาวขึ้น การเดินอาจไม่เผาผลาญพลังงานได้มากเท่าการวิ่งหรือการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น แต่ก็เพียงพอต่อการรักษาสุขภาพ ควรเดินในอัตราเร็วที่ทำให้เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็ว แต่ไม่ถึงกับหอบหรือหายใจไม่ทัน ขณะเดินยังสามารถพูดคุยได้ตามปกติ ไม่ควรเดินอย่างหักโหมจนเกินไป ไม่ต้องพยายามเดินให้เร็วและนานเท่ากับหรือมากกว่าคนอื่น เนื่องจากสภาพร่างกายและความแข็งแรงของแต่ละคนไม่เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเดินเพื่อออกกำลังกายจะง่าย สะดวก และปลอดภัยก็ตาม แต่ก็ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มียา ปัญหาข้อเท้าและหัวเข่าเนื่องจากการเดินมากๆ จะทำให้ข้อและเข่าเกิดการอักเสบ ควรเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายวิธีอื่น เช่น ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น

การเดินออกกำลังกายที่ดีนั้น ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างหนักหรือทำครั้งละนานๆ จากการศึกษาวิจัยในอาสาสมัครเพศหญิง พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายแม้เพียงสัปดาห์ละ 5 นาที จะมีสุขภาพโดยรวมแข็งแรงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลย การเดินออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เราสามารถทำให้การเดินออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันได้ เช่น การเดินเร็วๆ หรือเดินรอบบริเวณบ้าน หรือที่ทำงานหลังจากรับประทานอาหารกลางวัน แทนการกลับมานั่งทำงานหรือนั่งพูดคุยกัน ถ้าบ้านและสถานที่ทำงานอยู่ไม่ไกลกันมาก ก็ใช้การเดินแทนการใช้รถ หากจำเป็นต้องขับรถมาทำงานก็อาจเลือกที่จอดรถให้ไกลขึ้น เพื่อให้มีเวลาเดินมายังที่ทำงานได้ยาวนานขึ้น การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์เมื่อเกิดความเครียดจากการทำงานหรือปัญหาอื่นๆ ควรออกไปเดินเพื่อผ่อนคลาย อาจฟังเพลงไปด้วย มีเพื่อนหรือคนในครอบครัวร่วมเดินด้วย การเดินออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะช่วยให้เพลิดเพลินกับการเดิน ไม่เบื่อ ทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการออกกำลังกาย

สิ่งสำคัญในการเดินออกกำลังกาย คือ ทำเดินไม่ควรก้าวยาวจนเกินไป ควรก้าวสั้นๆ แต่ถี่ แกว่งแขนตามธรรมชาติ ไม่ก้มหรือเงยหน้า เกร็งกล้ามเนื้อท้องเป็นระยะๆ สวมรองเท้าที่เหมาะสมแก่การเดิน ควรเป็นรองเท้าที่มีพื้นกันแรงกระแทกและรองรับอย่างมั่นคง ไม่ควรพกหรือถือของหนักขณะเดิน ไม่ควรเล่น

โทรศัพท์มือถือขณะเดิน ก่อนและหลังการเดิน ควรอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย พกเครื่องนับจำนวนก้าว (pedometer) ติดตัวขณะเดินออกกำลังกาย จำนวนก้าวที่แนะนำคือ 10,000 ก้าวขึ้นไปจะส่งผลดีต่อร่างกาย การเดิน 12000-15000 ก้าว จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นและช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนัก

ประโยชน์ของการเดินที่มีต่อร่างกายมีมากมาย งานวิจัยที่ดีพิมพ์โดย American Heart Association ในปีพ. ศ. 2556 ซึ่งศึกษาในอาสาสมัครจำนวน 48,000 คน เป็นเวลา 6 ปี พบว่าผู้ที่เดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจลดลงร้อยละ 9.3 งานวิจัยเดียวกันนี้ยังแสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการมี ระดับ cholesterol ในเลือดสูงได้ร้อยละ 7 สมาคมโรคหลอดเลือดสมองของประเทศอังกฤษรายงานว่า การเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาทีทุกวัน สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากถึงร้อยละ 27 นอกจากนี้การเดินยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ป้องกันภาวะสมองเสื่อม เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น การเดินยังช่วยในด้านจิตใจและอารมณ์ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขคือ serotonin ซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด

หากคุณเล่นกีฬาอะไรก็ตามที่ไม่เป็น วิ่งไม่ได้ และไม่มีเงินมากพอที่จะไปสถานออกกำลังกาย เพียงคุณก้าวเท้าออกจากบ้าน แล้วเดินอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ก็เป็นการออกกำลังกายแล้ว

เอกสารอ้างอิง

1. Lee I-M. Dose-response relation between physical activity and fitness: even a little is good; more is better. J Amer Med Assoc. 2007;297:2137–2139
2. www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/walking-for-good-health
3. www.pushdoctor.co.uk/blog/15-ways-walking-is-the-healthiest-way-to-exercise
4. www.pushdoctor.co.uk/blog/15-ways-walking-is-the-healthiest-way-to-exercise